

# Hội chứng Pica



*Hướng dẫn dành  
cho phụ huynh*



*Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Tài liệu này được hỗ trợ một phần bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054, Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất (Mạng lưới AIR-P) từ Cục Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em (Đạo luật chống tự kỷ năm 2006, được sửa đổi bởi Đạo luật Tái ủy quyền Chống tự kỷ năm 2011), Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh với Bệnh viện Đa khoa Massachusetts.*

**Mục đích trình bày:** Bộ công cụ này là tài liệu hướng dẫn dành cho các bậc cha mẹ có con hay ăn những đồ không phải thực phẩm (hội chứng Pica). Bộ công cụ này sẽ giúp bố mẹ tìm hiểu về hội chứng Pica – hội chứng Pica là gì, vì sao xuất hiện hội chứng Pica, cần tìm đến ai để xin trợ giúp và các biện pháp có thể áp dụng và ngăn chặn hội chứng Pica.

## Hội chứng Pica là gì?

Hội chứng Pica là cảm giác thèm ăn những đồ không phải thực phẩm. Đây là vấn đề ăn uống phổ biến ở trẻ mắc chứng tự kỷ. Trẻ em mắc hội chứng Pica thường ăn những thứ như giấy, cây cối, chất nhựa hoặc đá. Một số trẻ nuốt chửng đồ vật. Những trẻ khác giữ đồ vật trong miệng và chỉ thỉnh thoảng nuốt chúng.

Nhai và nuốt những chất không phải thực phẩm là hành vi thường gặp ở nhiều trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi. Đây là cách chúng khám phá và học hỏi. Phần lớn trẻ em đều bỏ thói quen này khi 18 tháng tuổi. Một đứa trẻ chỉ được coi là mắc hội chứng Pica nếu còn tiếp tục ăn những thứ không phải thực phẩm khi đã quá tuổi này.

### *Những thứ mà trẻ mắc hội chứng Pica hay nhai hoặc ăn:*

- Phân
- Đầu lọc thuốc lá
- Đất sét
- Quần áo hoặc sợi chỉ
- Đồng xu
- Bụi bặm
- Phân
- Tóc
- Một lượng lớn đá lạnh
- Mạt sơn
- Giấy
- Cây cỏ
- Băng dán
- Đá, sỏi hoặc vỏ bào
- Muối
- Dây thun
- Dầu gội đầu
- Đồ chơi (Lego, đất nặn Play Doh, Magnetix, tượng nhỏ và nhiều thứ khác)



## Hội chứng Pica là gì?

Hầu hết trẻ em mắc hội chứng Pica đều khỏe mạnh. Đó là vì nhiều món đồ mà trẻ mắc hội chứng Pica ăn đều được dễ dàng thải ra qua phân đường đại tiện. Tuy nhiên, hội chứng Pica có thể gây ra một số vấn đề sức khỏe nhất định mà phụ huynh nên biết. Khi trẻ ăn quá nhiều đồ không phải thực phẩm, chúng có thể gây tắc nghẽn dạ dày.

Một số thứ như thủy tinh và dây cao su có thể gây tổn thương cho dạ dày và ruột. Các vấn đề sức khỏe khác do hội chứng Pica gây ra gồm có:

- Nồng độ chì trong máu cao do ăn đồ có chứa chì (ví dụ: mạt sơn, v.v.)
- Các vấn đề về dinh dưỡng
- Ngộ độc do nuốt phải đồ gia dụng thông thường như các sản phẩm tẩy rửa
- Nhiễm trùng miệng, dạ dày hoặc ruột
- Mòn răng

***Trẻ em mắc hội chứng Pica có thể phát triển các hành vi gây rắc rối (chẳng hạn như tức giận hoặc hung hăng) nếu trẻ bị ngăn lại khi cố gắng để có được thứ mình muốn.***

## Tại sao trẻ mắc chứng tự kỷ và khuyết tật phát triển khác lại mắc hội chứng Pica?

### Một số nguyên nhân thường gặp của hội chứng Pica đã được xác định

- Nguyên nhân phổ biến nhất là **phản hồi giác quan** (còn được gọi là tăng cường hành vi tự động). Những trẻ này ăn đồ không phải thực phẩm vì cảm thấy dễ chịu hoặc thích thú.
- Một số trẻ **gặp khó khăn khi phân biệt thực phẩm với đồ không phải thực phẩm**. Một số trẻ ăn đồ không phải thực phẩm vì cho rằng đó là đồ ăn được.
- Một nguyên nhân khác có thể là do **hàm lượng sắt hoặc kẽm thấp**. Bổ sung vitamin có thể giúp ích cho những trẻ mắc phải vấn đề này. Ngoài ra, trẻ cũng có thể cần điều trị về hành vi.

### Hội chứng Pica thường không bắt nguồn từ:

- Nỗ lực thu hút sự chú ý
- Thiếu khả năng truyền đạt về nhu cầu

Việc điều trị sẽ thành công hơn khi trẻ mắc hội chứng Pica được đánh giá y tế và hành vi. Các xét nghiệm y tế có thể giúp tìm ra vấn đề nếu con quý vị có nhu cầu dinh dưỡng hoặc các vấn đề sức khỏe do hội chứng Pica gây ra. Đánh giá hành vi có thể giúp quý vị hiểu nguyên nhân gây ra hội chứng Pica và tìm ra cách tốt nhất để xử lý các hành vi gây rắc rối liên quan (chẳng hạn như gây hấn hoặc bỏ chạy).

### Hội chứng Pica thường không bắt nguồn từ:

- Trẻ thường ngậm những đồ vật như đồ chơi nhỏ trong miệng.
- Trẻ thường tìm đồ để ăn hoặc đưa vào miệng.
- Có thể tìm thấy các đồ vật không phải thực phẩm trong phân của trẻ (như dây, viên bi hay đồ nhựa).
- Trẻ hay ăn thức ăn trên sàn, thùng rác hay những nơi kỳ quặc khác.
- Trẻ gặp khó khăn khi phân biệt thực phẩm với các đồ không phải thực phẩm (ví dụ: cắn một miếng bìa cứng khi đi ăn ở ngoài).
- Những người dành nhiều thời gian ở bên trẻ như giáo viên hay bảo mẫu có phản ánh về hội chứng Pica ở trẻ.

*Nếu quý vị thấy một hay nhiều dấu hiệu sau xuất hiện, hãy nhờ đến đánh giá y tế và hành vi. Cân nhắc việc áp dụng thử các biện pháp can thiệp mà không cần tới hỗ trợ chuyên môn.*

## Tôi có thể tìm giúp đỡ ở đâu?

Những người sau đây sẽ có thể cung cấp thông tin hữu ích về hội chứng Pica:

- Chuyên viên phân tích hành vi có kỹ năng đánh giá hành vi chức năng và xây dựng kế hoạch can thiệp hành vi
- Nhà tâm lý học có các kỹ năng Phân tích hành vi ứng dụng (ABA), chứng tự kỷ và đánh giá chức năng hành vi
- Bác sĩ nhi khoa chuyên về phát triển/hành vi
- Chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhà dinh dưỡng học
- Bác sĩ nhi khoa hoặc người chăm sóc chính khác

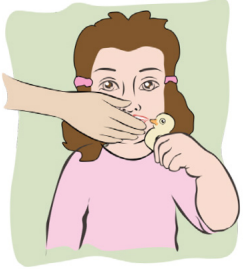
## NHỮNG ĐIỀU BỐ MẸ CÓ THỂ LÀM

### Một số bước hành động ban đầu quý vị có thể thực hiện:

- 1) Ghi lại **danh sách những đồ vật** con quý vị hay ăn hoặc ngậm. Chia sẻ danh sách này với bác sĩ, giáo viên của con quý vị hay những người chăm sóc cho con quý vị.
- 2) **Theo dõi ghi chép** tần suất xuất hiện của **hành vi hội chứng Pica ở trẻ** trong một cuốn sổ.
- 3) Ghi lại danh sách các địa điểm và tình huống mà con quý vị hay cho đồ vật vào mồm.
- 4) Để **những đồ không phải đồ ăn** mà con quý vị thường xuyên cố cho vào mồm ở ngoài tầm với của trẻ. Cất những món đồ này ở vị trí an toàn như tầng hầm.
- 5) **Khóa** các tủ, ngăn kéo hay cửa phòng cất giữ những đồ có thể kích thích hội chứng Pica ở trẻ.
- 6) **Hút bụi hay quét sàn thường xuyên** để giảm số lượng những đồ trên sàn mà con quý vị có thể ăn.
- 7) **Khiến môi trường của con quý vị trở nên phong phú**. Vào những lúc bé buồn chán, hãy để trẻ tiếp cận với những thứ trẻ thích làm mà không bao gồm những đồ vật thuộc danh sách hội chứng Pica.
- 8) **Dạy trẻ kỹ năng nhận biết nguy hiểm**. Cho trẻ tập xác định những thứ không ăn được hoặc nguy hiểm.



## Những việc cha mẹ có thể làm khi được hướng dẫn và góp ý từ các chuyên gia:



- 1) **Ngăn chặn:** Ngăn chặn là cách người lớn đặt tay lên miệng trẻ để “ngăn” bé đưa đồ vật vào miệng ngậm. Cách này có thể giảm thiểu tình trạng hội chứng Pica ở nhiều trẻ. Tuy nhiên, làm cách nào để ngăn chặn và khi nào thì nên ngăn chặn là điều quan trọng cần chú ý. Đây là lý do vì sao các bố mẹ nên tìm sự trợ giúp nếu cần thiết. Cần cân nhắc thêm những điều sau:

- Hạn chế dùng lực khi ngăn con quý vị cho đồ vật vào miệng.
- Cố gắng ngăn chặn trước khi con quý vị đưa đồ vật đến gần miệng.
- Hãy nhớ rằng ban đầu, nhiều trẻ có thể có phản ứng tiêu cực như vùng vằng hay giận dữ. Quý vị có thể cần trợ giúp để xử lý những hành vi này



- 2) **Phát triển kỹ năng:** Việc dạy con quý vị cách phân biệt thực phẩm với những thứ không phải thực phẩm có thể làm hạn chế hội chứng Pica. Cần dùng đến phần thưởng và tranh ảnh (gọi là dạy phân biệt đồ vật) Các bước thực hiện:

- Để con quý vị ngồi vào bàn và đặt trước mặt trẻ một chiếc đĩa ở trên miếng lót sặc sỡ.
- Đặt một vài món đồ không phải thực phẩm lên bàn.
- Đặt món ăn yêu thích của trẻ lên đĩa.
- Thưởng cho trẻ khi trẻ ăn đồ trên đĩa và không bỏ thứ không phải thực phẩm vào miệng.



- 3) **Lên lịch ăn nhẹ:** Làm sẵn đồ ăn nhẹ theo lịch trình đã vạch ra (cứ sau 30 phút hoặc một giờ). Nói với con quý vị rằng trẻ có thể ăn bữa nhẹ nhưng đừng cố bắt trẻ ăn. Để trẻ ăn nhẹ thường xuyên hơn có thể cho con quý vị thêm các lựa chọn khác bên cạnh những thứ không phải thực phẩm.

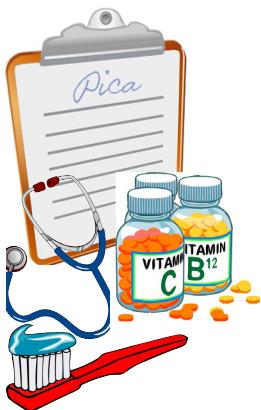
- 4) **Đặt ra lịch thưởng:** Thưởng cho trẻ một món đồ như đồ chơi nếu không ăn đồ không phải thực phẩm trong một khoảng thời gian nhất định.



- 5) **Dạy trẻ nhiều hành vi khác:** như nhặt những đồ không phải thực phẩm lên và vứt đi hoặc để vào chỗ khác. Chia kỹ năng thành các bước nhỏ và giúp con quý vị thực hành từng bước.

- 6) **Chú ý tới các vấn đề sức khỏe có liên quan đến hội chứng Pica:**

- Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của con quý vị về việc kiểm tra tình trạng sắt và kẽm của trẻ. Tình trạng thiếu hụt những dưỡng chất này có thể dẫn tới hội chứng Pica. (THÊM LIÊN KẾT đến Bộ công cụ nhà cung cấp)
- Cung cấp vitamin hoặc chất bổ sung nếu được bác sĩ hoặc y tá của con quý vị khuyến nghị.
- Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của con quý vị về việc xét nghiệm chì. Trẻ em mắc hội chứng Pica cần được kiểm tra mức độ chì thường xuyên.
- Trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng nếu con quý vị đang ăn theo chế độ đặc biệt hoặc rất kén ăn.
- Đảm bảo cho con quý vị thường xuyên đi khám ở nha sĩ.
- Hãy chắc chắn rằng nha sĩ, bác sĩ và y tá quen của quý vị biết con quý vị mắc hội chứng Pica.
- Nếu con quý vị gặp thêm vấn đề về sức khỏe, hãy đảm bảo rằng các bác sĩ và y tá chăm sóc cho trẻ biết về hội chứng Pica của trẻ.



## Các phương pháp điều trị cần sự hỗ trợ chuyên nghiệp

Một số phương pháp điều trị được mô tả ở trên không thể giúp được một số trẻ mắc hội chứng Pica. Lý do đôi khi là vì tần suất xuất hiện của hội chứng Pica ở trẻ quá thường xuyên. Lý do khác có thể là vì trẻ gặp quá nhiều khó khăn về y tế hoặc nhiều vấn đề về hành vi cần điều trị. Trong những trường hợp này, gia đình cần sự hỗ trợ đặc biệt. Quý vị có thể cần sự giúp đỡ từ một chuyên gia có kỹ năng cao trong việc điều trị cho trẻ em khuyết tật, trẻ mắc hội chứng Pica và các vấn đề về hành vi khác. Những kiểu phương pháp điều trị có thể áp dụng được với sự trợ giúp từ chuyên gia gồm có:

- Kiểm chế bằng tiếp xúc thể chất trong thời gian ngắn (như giữ tay trẻ ở hai bên thân người trong thời gian ngắn)
- Điều chỉnh lại (như trợ giúp về thể chất để giúp trẻ nhặt những đồ vật kích thích hội chứng Pica)

Những biện pháp can thiệp này đòi hỏi phải có sự đánh giá hành vi hoàn chỉnh và lập kế hoạch điều trị thường xuyên từ bố mẹ và nhóm chuyên gia. Để áp dụng những can thiệp này cần có sự đồng thuận và hiểu biết từ bố mẹ trước khi bắt đầu.

Để biết thêm thông tin về hỗ trợ hành vi cho trẻ tự kỷ, hãy xem Bộ công cụ hành vi gây khó khăn của Autism Speaks

<http://www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/challenging-behaviors-tool-kit>



## NGUỒN LỰC

Phòng Dịch vụ Gia đình của tổ chức Autism Speaks cung cấp các nguồn thông tin, bộ công cụ và hỗ trợ để giúp giải quyết các khó khăn hàng ngày khi chung sống với chứng tự kỷ [www.autismspeaks.org/family-services](http://www.autismspeaks.org/family-services). Nếu quý vị muốn nói chuyện với thành viên của Nhóm Dịch vụ Gia đình thuộc Tổ chức Autism Speaks, hãy liên hệ với Nhóm Phản ứng Tự kỷ (ART) qua đường dây nóng 888-AUTISM2 (288-4762), hoặc gửi e-mail đến địa chỉ [familyservices@autismspeaks.org](mailto:familyservices@autismspeaks.org).

Gọi cho Đội ART ở Tây Ban Nha theo số 888-772-9050.

### Tài liệu đọc được khuyến nghị cho phụ huynh

Ali, Z. (2001). Pica in people with intellectual disability: A literature review of aetiology, epidemiology and complications. *Journal of Intellectual & Developmental Disability, 26*, 205–215. \*\*

Glasberg, B. A. (2008). Functional behavior assessments for people with autism. Woodbine Press, ISBN: <http://www.woodbinehouse.com>.

McAdam, D. B., Sherman, J. A., Sheldon, J. B., & Napolitano, D. A. (2004). Behavioral interventions to reduce the Pica of persons with developmental disabilities. *Behavior Modification, 28*, 45–72. \*\*

Napolitano, D. A. & McAdam, D. B. (2012) Problem Behavior. In Tristram Smith (Ed). Making Inclusion Work for Students with Autism Spectrum Disorders: An Evidence-Based Guide. The Guilford Press. ISBN-13: 978-1606239322. <http://www.guilford.com>.

Pace, G. M., & Toyer, E. A. (2000). The effect of a vitamin supplement on the Pica of a child with severe mental retardation. *Journal of Applied Behavior Analysis, 33*, 619–622. \*\*

Stiegler, L. N. (2005). Understanding Pica behavior: A review for clinical and education professionals. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 20*, 27–38. \*\*

Thompson, T. (2009). Freedom from meltdowns. Dr. Thompson's solutions for children with autism. Paul H. Brookes Publishers, ISBN: 978-1-55766-986-5. <http://products.brookespublishing.com>.

Online general nutrition information: <http://www.choosemyplate.gov/>

\*\*Bài viết mang tính chuyên môn có thể cần các chuyên gia hỗ trợ giải thích

## LỜI CẢM ƠN

Bộ công cụ này được biên soạn bởi các thành viên của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ / Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất của Autism Speaks: David McAdam, Lynn Cole và Linda Howell thuộc Khoa Phát triển thần kinh và Hành vi Trẻ em tại Đại học Y khoa Rochester. Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn tới cha mẹ các trẻ em và người lớn mắc hội chứng Pica đã cộng tác cùng chúng tôi trong việc cung cấp những kiến thức lâm sàng được đưa vào bộ công cụ này. Chúng tôi cũng xin cảm ơn các bậc cha mẹ đã đưa ra phản hồi về tư liệu của bộ công cụ. Bộ công cụ được chỉnh sửa, thiết kế và xuất bản bởi Mạng lưới Điều trị Tự kỷ / Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về sức khỏe thể chất của Autism Speaks. Chúng tôi rất cảm kích về các đánh giá và đề xuất từ nhiều phía, bao gồm các gia đình tham gia Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks tại Bệnh viện Nhi Los Angeles. Ấn phẩm này có thể được phân phối như hiện trạng hoặc có thể được phân phối theo nhu cầu cá nhân miễn phí dưới dạng tập tin điện tử để quý vị xuất bản và phân phối, để ấn phẩm bao gồm cả tổ chức của quý vị và các nguồn giới thiệu thường xuyên. Để có thông tin bản sửa đổi, vui lòng liên hệ [contact\\_atn@autismspeaks.org](mailto:contact_atn@autismspeaks.org).

Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Tài liệu này được hỗ trợ một phần bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054, Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất (Mạng lưới AIR-P) từ Cục Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em (Đạo luật chống tự kỷ năm 2006, được sửa đổi bởi Đạo luật Tái ủy quyền Chống tự kỷ năm 2011), Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh với Bệnh viện Đa khoa Massachusetts. Các tác giả hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với nội dung của ấn phẩm mà không thể hiện quan điểm chính thức của Cục Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. Xuất bản tháng Năm năm 2014.